

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 22 города Ставрополя

Согласовано
Зам.директора по ВР
_____ Е.Г.Константинова
от «_» _____ 2024г.

Утверждено
Директор МБОУ СОШ № 22
_____ Л.И.Ефременко
от «_» _____ 2024г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Спортивная секция «ОФП»

Уровень начального общего образования (1-4 кл.)

Срок освоения программы: 3 года

Составитель: Осипов Вячеслав Владимирович,
учитель физической культуры

2024 год

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе «Комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А.А. Зданевича. М.: Просвещение, 2008г. Программа рассчитана на обучающихся 1-4 классов на 3 года.

Цель физического воспитания:

формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста и времени года, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. На занятиях в секции учащиеся осуществляют следующие **виды деятельности**: игровая, соревновательная, физкультурно-оздоровительная, познавательная, прикладно-ориентированная. Теоретические занятия составляют 20-30 %, практические 70-80%. Занятия проводятся на пришкольной площадке и в спортивном зале. Наполняемость группы - не более **15** человек.

2. Актуальность и целесообразность программы.

Актуальность выбора определена следующими факторами:

На основе диагностических фактов выявлено, что у учащихся слабо развиты память, устойчивость и концентрация внимания, быстрота реакции, скорость движения, ориентировка в пространстве, слабое физическое здоровье. Занятия ОФП улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают

силу и эластичность мышц, развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

3. Цель и задачи программы.

Цель курса: создание условий для развития познавательных способностей учащихся на основе системы развивающих занятий.

Задачи курса:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям ОФП;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

4. Особенности организации учебного процесса

На занятиях кружка учащиеся осуществляют следующие **виды деятельности**: игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение. Аудиторные занятия составляют 5-10 %, практические 90-95%.

Во время сдвоенных занятий учитывается перерыв для учащихся не менее 10 минут. Темы занятий могут повторяться. Продолжительность занятия 25 минут (1 классы) - 45 минут (2-3-4 классы). Наполняемость группы - не более 15 человек., т.к. основное время на занятиях занимает самостоятельное решение детьми поисковых задач, необходимо осуществлять индивидуальную поддержку и помощь.

Во время занятий у ребенка происходит становление развитых форм самосознания, самоконтроля и самооценки. Отсутствие отметок снижает тревожность и необоснованное беспокойство учащихся, исчезает боязнь ошибочных ответов. В результате у детей формируется отношение к данным занятиям как к средству развития своей личности. Данный курс состоит из системы тренировочных упражнений, специальных заданий и развивающих игр. На занятиях применяются занимательные и доступные для понимания задания и упражнения, задачи, вопросы, игры, и т.д., что привлекательно для младших школьников.

На каждом занятии проводится коллективное обсуждение решения задачи определенного вида. На этом этапе у детей формируется такое важное

качество, как осознание собственных действий, самоконтроль, возможность дать отчет в выполняемых шагах при решении задач любой трудности.

В курсе используются задачи разной сложности, поэтому слабые дети, участвуя в занятиях, могут почувствовать уверенность в своих силах (для таких учащихся подбираются задания, которые они могут выполнять успешно).

Ребенок на этих занятиях сам оценивает свои успехи. Это создает особый положительный эмоциональный фон: раскованность, интерес, желание научиться выполнять предлагаемые задания.

Задания построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, различные темы и формы подачи материала активно чередуются в течение урока. Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомляемой.

В системе заданий реализован принцип «спирали», то есть возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне трудности.

5. Программа разработана на основе принципов:

Обучения

Спортивной-тренировки

Наглядности

Сознательности и активности

Систематичности

Доступности

6. Методы организации кружковой деятельности:

словесные (рассказ учителя.инструктаж, беседа. обсуждение)

наглядные

метод расчлененного упражнения

метод целостного упражнения

метод строго-регламентированного упражнения

метод частично-регламентированного упражнения

повторный метод

метод активизации

игровой

соревновательный

круговой

7.Основное содержание

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий

с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-ти минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

8. Отличительные особенности рабочей программы по общей физической подготовке:

В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице.

3. Список рекомендуемой учебно- методической литературы:

1. В. И. Лях Мой друг физкультура. М. «Просвещение» 2006г.
2. Лебедев Е.И., Садыкова С.Л., Физическая культура. 1 – 11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время. Учитель 2010.
3. Ж. К. Холодов. В. С. Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта. М. «Академия» 2003г.
4. Н.Г. Соколова Практическое руководство по детской лечебной физкультуре. Ростов-на-Дону. «Феникс» 2007г.

Тематическое планирование для 1, 2,3,4 класса.

| № п/п | Содержание | Кол - во часов | Оборудование |
|----------------------------------|---|----------------------|-------------------------------------|
| Легкая атлетика – 22,5 ч. | | | |
| 1 | Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и. | 3.75 | Свисток, мячи, сантиметр. |
| 2 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П./и. | 3.75 | Свисток, мячи, сантиметр, кубики. |
| 3 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и. | 3.75 | Свисток, мячи. |
| 4 | Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты | 3.75 | Свисток, мячи, сантиметр, скакалка. |
| 5 | Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. | 3.75 | Свисток, теннисный мяч, секундомер. |
| 6 | Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку. | 3.75 | Свисток, теннисный мяч, скакалка. |
| Подвижные игры –45 ч. | | | |
| 7 | Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П./и. | 3.75 | Фишки, баскетбольные мячи, свисток. |
| 8 | Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и. | 3.75 | Фишки, баскетбольные мячи, свисток. |
| 9 | Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П./и. | 3.75 | Фишки, баскетбольные мячи, свисток. |
| 10 | Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./и. | 3.75 | Фишки, баскетбольные мячи, свисток. |
| 11 | Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П./и. | 3.75 | Фишки, баскетбольные мячи, свисток. |
| 12 | Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. | 3.75 | Фишки, баскетбольные |

| | | | | |
|-----------------------------|---|------|--|--|
| | Ведение мяча. П./и. | | | мячи, свисток. |
| 13 | Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и. | 3.75 | | Фишки, баскетбольные мячи, свисток. |
| 14 | Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./и. | 3.75 | | Фишки, баскетбольные мячи, свисток. |
| 15 | Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину. | 3.75 | | Фишки, баскетбольные мячи, свисток. |
| 16 | Взаимодействие двух игроков. П./и. « Отдай мяч и выйди». | 3.75 | | Фишки, баскетбольные мячи, свисток. |
| 17 | Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. | 3.75 | | Фишки, баскетбольные мячи, свисток. |
| 18 | Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 3.75 | | Фишки, баскетбольные мячи, свисток. |
| Гимнастика – 37.5 ч. | | | | |
| 19 | Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. | 3.75 | | Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки. |
| 20 | Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П./и. | 3.75 | | Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки. |
| 21 | Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. П./и. | 3.75 | | Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки. |
| 22 | Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей. | 3.75 | | Гимнастические маты, сантиметр, гимнастическая стенка. |
| 23 | Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П./и. | 3.75 | | Свисток, скакалка, кубики. |
| 24 | Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. П./и. | 3.75 | | Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки. |
| 25 | Правила контроля за физической | 3.75 | | Гимнастические |

| | | | | |
|----------------------------------|---|------|--|--|
| | нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения. П./и. | | | маты, сантиметр, гимнастические скамейки. |
| 26 | Мост из положения стоя, акробатическая комбинация. П./и. | 3.75 | | Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки. |
| 27 | Опорный прыжок. Вскок в упор присев. П./и. | 3.75 | | Гимнастические маты, козел, мостик. |
| 28 | Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П./и. | 3.75 | | Гимнастические маты, козел, мостик. |
| Легкая атлетика 22.5 - ч. | | | | |
| 29 | Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и. | 3.75 | | Свисток, мячи, сантиметр, секундомер. |
| 30 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и. | 3.75 | | Свисток, мячи, сантиметр, кубики. |
| 31 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и. | 3.75 | | Свисток, мячи, сантиметр, кубики. |
| 32 | Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты | 3.75 | | Свисток, мячи, сантиметр, скакалка. |
| 33 | Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П./и. | 3.75 | | Свисток, теннисный мяч, скакалка. |
| 34 | Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П./и. | 3.75 | | Свисток, теннисный мяч, скакалка. |
| Итого: 127.5 ч. | | | | |